

# Berichten intranet

## Variant 1

### Titel: Wat maakt j u blij?

We brengen een groot deel van ons leven door op het werk. Het bepaalt vaak niet alleen hoe je dag eruitziet, maar ook hoeveel energie je overhoudt om thuis te genieten. Daarom is het belangrijk om af en toe even stil te staan bij de vraag: doe je nog de dingen waar je blij van wordt?

Onderzoek laat zien dat ongeveer één op de vijf mensen in Nederland zich regelmatig uitgeblust voelt na een werkdag (RIVM). Tegelijkertijd blijkt dat mensen die plezier halen uit wat ze doen en daarnaast ruimte nemen voor activiteiten die energie geven, zich creatiever, productiever en meer in balans voelen (TNO, CBS). Het laat zien hoe belangrijk het is om te doen waar je blij van wordt. Of dat nu tijdens, of juist naast je werk is.

En wat dat is, verschilt voor iedereen. Voor de één betekent het sporten, voor een ander een creatieve hobby, een cursus of gewoon tijd maken om iets nieuws te leren. Het gaat erom dat je de ruimte hebt om te kiezen wat j u goed doet, zodat je met plezier en energie verder kunt.

Om je daar een handje bij te helpen, hebben we een persoonlijk budget voor je klaargezet in [Lekker Bezig](#). Daarmee kun je zelf bepalen waarin je wilt investeren: muzieklessen, een sportabonnement, een workshop of een opleiding. Het is helemaal aan jou.

Neem deze maand bewust de tijd om daarbij stil te staan. Want wij geloven: als jij de kans krijgt om te groeien en dingen te doen die jou energie geven, dan groeien wij als organisatie met je mee.

## Bronnen

- RIVM: 20,1% van de werknemers heeft burn-outklachten (werknemers 15-74 jaar).
- VZinfo / NEA (TNO / CBS): “Eén op de vijf van de werknemers ervaart burn-outklachten.”
- TNO: in 2023 had 32% van de werknemers te maken met hoge taakeisen; 41% ervoer lage autonomie; combinatie hoge taakeisen + weinig autonomie kwam voor bij 15% van de werknemers.
- RIVM: ziekteverzuimpercentage door psychische klachten, overspannenheid en burn-out is 8,2% van het verzuim onder werknemers (15-74 jr).
- Factsheet Week van de Werkstress 2024:
  - 32% van de werknemers ervaart hoge taakeisen
  - 15% heeft stressvol werk
  - 9% ervaart hoge emotionele belasting
  - 1,6 miljoen werknemers hebben burn-outklachten (ca. 19%)

## Variant 2

### Titel: Waar word jij blij van? Ontdek het met jouw Lekker Bezig budget!

Werkgeluk begint met één simpele vraag: waar word jij blij van? Niet iets dat moet of hoort, maar gewoon iets dat jou energie geeft. Misschien is dat iets nieuws leren, of juist iets doen waarmee je je hoofd leegmaakt. Meer bewegen, creatief bezig zijn, even ontspannen. Wist je dat dit allemaal kan met Lekker Bezig?

### In Lekker Bezig staat een persoonlijk budget voor je klaar

Je bepaalt helemaal zelf waar je dit aan uitgeeft:

- een inspirerende training
- een nieuwe hobby
- een moment van ontspanning
- of iets wat je helpt fit en vitaal te blijven

Kortom: iets waar jij blij van wordt!

### Weet je niet wat je moet kiezen?

Geen zorgen! Met de [Keuzehulp](#) van Lekker Bezig zie je binnen één minuut jouw persoonlijke top 10. En omdat oktober de maand van werkgeluk is, kun je nu ook nog mooie prijzen winnen:

🎵 Muzieklessen t.w.v. €200

💪 Een sportpakket t.w.v. €250

📷 Een fotografie cursus t.w.v. €485

Ga dus snel naar [lekkerbezig.me](https://lekkerbezig.me) en kies waar jij blij van wordt!

### P.S. Nog geen account? Geen zorgen!

In de mail van Lekker Bezig staat een link om je account te activeren. Kom je er niet uit?

Mail dan naar [support@lekkerbezig.me](mailto:support@lekkerbezig.me).